

Heupartrose

In het kort:

- Heupartrose is een aandoening van het kraakbeen, het bot, de spieren en de pezen van de heup.
- Je kunt last hebben van (ochtend)stijfheid in de heup en de lies, moeite hebben met in beweging komen, en last hebben van spierzwakte in het bovenbeen.
- Je kunt hinder ervaren bij activiteiten zoals (trap)lopen, gaan zitten en opstaan en bij werk en sport.
- Een gezonde leefstijl is belangrijk om verergering van de artrose af te remmen en bijbehorende (pijn)klachten en beperkingen te verminderen.
- Het is goed om te blijven bewegen. Daardoor help je je spieren en gewrichten in goede conditie te houden en je klachten te verminderen.
- Op thuisarts.nl en reumanederland.nl vind je meer informatie over artrose.

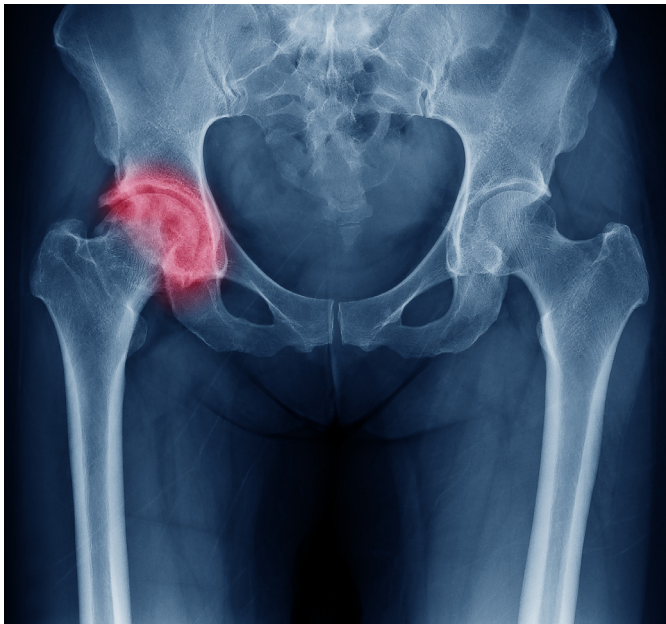


Wat kan de fysiotherapeut of oefentherapeut voor je betekenen?

Je komt bij de fysiotherapeut of de oefentherapeut (Cesar/Mensendieck) als:

- je veel last hebt van (pijn)klachten in en rondom je heup,
- de klachten je dagelijkse activiteiten belemmeren,
- zelfstandig bewegen onvoldoende helpt,
- of als je aan je heup geopereerd bent.

De therapeut helpt je om op een veilige manier te (blijven) bewegen en weer vertrouwen te krijgen in je lichaam. Hierdoor kan een heupoperatie mogelijk uitgesteld of zelfs helemaal voorkomen worden.



De behandeling van heupartrose

Onderzoek

De therapeut stelt de diagnose 'heupartrose' op basis van een vraaggesprek over je klachten en een lichamelijk onderzoek. Een röntgenfoto is niet noodzakelijk.

In het eerste gesprek bespreek je met de therapeut:

- wat je klachten zijn,
- of er iets veranderd is in de klachten,
- of je dagelijkse activiteiten invloed hebben op de klachten,
- of de klachten invloed hebben op de uitvoering van je werk, hobby of sport,
- wat je wilt bereiken met de therapie.

Bij twijfel over de oorzaak van de heupklacht, of twijfel over de behandeling, adviseert de therapeut je een (gespecialiseerde) collega of arts te bezoeken. In het lichamelijk onderzoek bekijkt de therapeut welke activiteiten (bijvoorbeeld wandelen, fietsen en opstaan uit een stoel) jou moeite kosten. De therapeut onderzoekt hoe soepel je heup en aangrenzende gewrichten bewegen, en test je spierkracht, balans en uithoudingsvermogen. Na het onderzoek bespreek je samen met de therapeut welke mogelijkheden er zijn voor de behandeling. Jullie maken dan een plan om jouw doelen te halen.

Voorlichting en advies

Je krijgt voorlichting over heupartrose en hoe je leefstijl en dagelijkse activiteiten zoals werk en sport van invloed kunnen zijn op je (pijn)klachten. Je krijgt advies over hoe medicijnen zoals paracetamol of andere pijnstil-

lers kunnen helpen bij je (pijn)klachten. De therapeut adviseert je over gezond bewegen, een gezonde leefstijl en over omgaan met pijn. Heb je overgewicht? Dan is het belangrijk om af te vallen. Het hangt van jouw situatie af of de therapeut hierin samenwerkt met een diëtist en/of leefstijlcoach. Soms is informatie en advies over wat je zelf kunt doen voldoende om je doel(en) te behalen.

Behandeling

Je doet oefeningen die passen bij jouw situatie en jouw doelen voor de therapie. Je oefent dagelijkse activiteiten die jij graag wilt verbeteren, zoals wandelen, traplopen, werken of sporten. Ook kan je oefeningen doen om stijfheid in je heupgewricht tegen te gaan en je spierkracht, coördinatie en uithoudingsvermogen te behouden of te verbeteren. Je bevordert je herstel als je ook thuis oefent en na de therapie blijft bewegen. Zo behaal je het beste resultaat en houd je dit langer vast. Soms gebruikt de therapeut (digitale) hulpmiddelen zoals oefenprogramma's, video's en informatiefolders om je hierbij te helpen. Behandelingen zoals passief mobiliseren, tapen en shockwave helpen onvoldoende bij heupartrose en raden we hierom af. Hoe vaak en hoe lang fysio-/oefentherapie nodig is verschilt van persoon tot persoon. Dit hangt bijvoorbeeld af van je (pijn)klachten, je leefstijl, of je zelf kunt oefenen, of je ook andere klachten hebt en wat je persoonlijke doelen zijn. Het is belangrijk om hier samen met jouw therapeut goede afspraken over te maken. Als het nodig is werkt de therapeut samen met ander zorgverleners zoals de huisarts, diëtist, ergotherapeut, reumatoloog en bedrijfsarts.

Gewrichtsvervangende operatie (een kunstheup)

Als afvallen, bewegen, leefstijlaanpassing, pijnstilling en fysio-/oefentherapie onvoldoende helpen tegen de

(pijn)klachten, kan je een kunstheup overwegen. De therapeut kan je helpen om zo fit en sterk mogelijk de operatie in gaan. Na de operatie helpt de therapeut je bij het opbouwen van de soepelheid, kracht en coördinatie, en het uithoudingsvermogen van je heup. Ook helpt de therapeut bij een veilige hervatting van je dagelijkse activiteiten.

Wat kun je zelf doen?

- Als je heupartrose hebt, is het extra belangrijk dat je niet rookt, gezond eet en genoeg beweegt.
- Heb je overgewicht? Dan is het belangrijk om af te vallen.
- Zorg zoveel mogelijk voor een goede conditie en sterke spieren. Daarmee heb je minder last van pijn, stijfheid en vermoeidheid, en ervaar je minder problemen bij je dagelijkse activiteiten.
- Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Maar hoeveel beweging is nou goed? De Beweegnorm van de Gezondheidsraad is: beweeg 5 keer per week minimaal 30 minuten matig-intensief (bijvoorbeeld stevig doorwandelen, steppen, joggen) en doe 2 keer per week oefeningen voor het verbeteren van je spierkracht en balans.
- Zit je vaak of lang achter elkaar? Door minder te zitten kan je klachten aan gewrichten voorkomen.

Bronnen:

KNGF Richtlijn artrose heup- en knie

Thuisarts.nl

ReumaNederland.nl

de
Fysiotherapeut

de oefentherapeut

